

家庭 四季 饮料



75972
7
3

家庭四季饮料

张士玮 苏肇侃 朱振海 编著

江苏科学技术出版社

家庭四季饮料

张士玮 苏肇侃 朱振海 著编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：泰州人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张4.625 字数98,200

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数 1—30,000册

ISBN 7-5345-0192-X

Z·21 定价：1.25元

责任编辑 王达政 钱路生

目 录

一、饮料常识……………(1)

(一) 饮料的作用……………(1)

(二) 四季饮料的概念(1)

(三) 四季饮料的原辅材料……………(2)

1. 水……………(2)

2. 糖类……………(2)

3. 乳类……………(2)

4. 水果类……………(2)

5. 油脂类……………(3)

6. 肉、禽类……………(3)

7. 豆类……………(3)

8. 蛋类……………(3)

9. 谷物类……………(3)

10. 植物的根、茎、叶、花、果……………(3)

11. 酸味剂……………(4)

12. 甜味剂……………(4)

13. 增稠剂……………(4)

14. 赋香剂……………(4)

15. 着色剂……………(4)

(四) 饮料卫生……………(5)

1. 操作环境卫生……………(5)

2. 用器卫生……………(5)

3. 饮料贮存卫生……………(5)

4. 个人卫生……………(5)

(五) 常用制作设备及用器……………(6)

1. 电冰箱……………(6)

2. 多功能粉碎机……………(7)

3. 温度计……………(7)

4. 纱布筛……………(8)

5. 其他……………(8)

二、营养与健康……………(10)

(一) 人体需要哪些营养素……………(10)

(二) 食物中所含营养素及其功能……………(11)

(三) 饮食适当可延年益寿……………(14)

1. 饮食要适当……………(14)

2. 饮食要卫生……………(15)

三、饮料制作……………(16)

(一) 冰淇淋类……………(16)

1. 奶油冰淇淋……………(16)

2. 葡萄冰淇淋……………(18)

3. 草莓冰淇淋……………(19)

4. 果汁冰淇淋……………(20)

5. 香蕉冰淇淋……………(21)

6. 巧克力冰淇淋……………(22)

7. 西红柿冰淇淋..... (23)
 8. 酸奶冰淇淋..... (24)
 9. 果仁冰淇淋..... (25)
 10. 彩色冰淇淋..... (26)
 11. 炸熟冰淇淋..... (27)
 12. 汽水冰淇淋..... (27)
 13. 杨梅汽水冰淇淋..... (28)
 14. 啤酒冰淇淋..... (28)
 15. 果酒冰淇淋..... (29)
- (二) 雪糕、冰棒、冰类..... (30)
16. 奶油雪糕..... (30)
 17. 草莓雪糕..... (31)
 18. 巧克力雪糕..... (32)
 19. 果汁雪糕..... (32)
 20. 豆乳雪糕..... (33)
 21. 果汁冰棒..... (34)
 22. 西红柿冰棒..... (35)
 23. 酸奶冰棒..... (35)
 24. 赤豆桂花冰棒..... (36)
 25. 绿豆冰..... (37)
 26. 柠檬冰..... (38)
 27. 牛奶冰..... (38)
 28. 豆奶冰..... (39)
 29. 酸奶冰..... (39)
 30. 果粉冰..... (40)
 31. 西红柿冰..... (40)
 32. 甘蔗冰..... (41)
 33. 西瓜冰..... (42)
- (三) 冻糕类..... (42)
34. 草莓冻糕..... (43)
 35. 绿豆冻糕..... (43)
 36. 桔子冻糕..... (44)
 37. 荔枝冻糕..... (45)
 38. 西红柿冻糕..... (46)
 39. 冰奶糕..... (46)
 40. 菠萝汁冻糕..... (47)
 41. 菠萝冻糕..... (48)
 42. 桃子冻糕..... (49)
 43. 西瓜冻糕..... (49)
 44. 葡萄冻糕..... (50)
 45. 银耳冻糕..... (51)
 46. 桂圆冻糕..... (51)
 47. 香蕉冻糕..... (52)
 48. 柠檬汁冻糕..... (53)
 49. 香瓜冻糕..... (53)
 50. 酥梨冻糕..... (54)
 51. 杨梅冰糕..... (55)
 52. 核桃冻糕..... (55)
- (四) 羹类..... (56)
53. 莲子羹..... (56)
 54. 桂花山芋羹..... (57)
 55. 栗子藕粉羹..... (58)
 56. 赤豆圆子羹..... (59)
 57. 绿豆百合羹..... (59)
- (五) 冰花类..... (60)
58. 菠萝汁冰花..... (60)
 59. 菠萝冰花..... (61)
 60. 香蕉冰花..... (62)
 61. 西瓜冰花..... (62)
 62. 西红柿冰花..... (63)
 63. 甘蔗汁冰花..... (64)
 64. 双色冰花..... (64)
 65. 豆奶冰花..... (65)

66. 莲子冰花	(66)	96. 乌梅甘露	(85)
67. 葡萄冰花	(66)	97. 蜂蜜果汁露	(86)
(六) 汁类	(67)	98. 果仁饮料	(87)
68. 雪梨汁	(68)	99. 青果萝卜饮料	(87)
69. 西红柿汁	(68)	100. 蒜素饮料	(88)
70. 罗汉果汁	(69)	101. 康健饮料	(89)
71. 草莓汁	(69)	102. 龙眼花生饮料	(90)
72. 莲藕汁	(70)	103. 柿饼果饮料	(90)
73. 鲜荔枝	(71)	104. 核桃芝麻饮料	(91)
74. 胡萝卜奶汁	(71)	105. 山楂饮料	(92)
75. 莲藕甘蔗汁	(72)	106. 豆蛋白奶饮料	(92)
76. 鲜杏汁(1)	(73)	107. 人参果汁露	(93)
77. 鲜杏汁(2)	(73)	108. 饮料晶	(94)
78. 咖啡奶汁	(74)	109. 咸味茶	(95)
79. 绿茶胖海汁	(74)	110. 莲藕茶	(95)
80. 酸梅汁	(75)	111. 金银花甘草茶	(96)
81. 荸荠汁	(76)	112. 柿叶茶	(96)
82. 黄瓜汁	(76)	113. 解渴茶	(97)
83. 冬瓜汁	(77)	114. 山楂银花茶	(98)
84. 白菜汁	(78)	115. 凉茶	(98)
85. 土豆汁	(78)	116. 松子仁饮料	(99)
86. 萝卜姜汁	(79)	(八) 汤类	(100)
87. 哈密瓜汁	(80)	117. 鹿茸	(100)
88. 包菜汁	(80)	118. 鹿茸	(101)
89. 菠菜汁	(81)	119. 姜葱猪血	(101)
(七) 饮料、茶类	(81)	120. 鹿茸	(102)
90. 甜饮料	(82)	121. 排骨汤	(103)
91. 汽水饮料	(82)	122. 荔枝红枣汤	(103)
92. 菊花茶	(83)	123. 莲子花生汤	(104)
93. 维生素茶	(83)	124. 银耳莲子百合汤	(105)
94. 甘莲饮料	(84)	125. 银耳鸡汤	(105)
95. 松针饮料	(85)	126. 黑木耳柿饼汤	(106)

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 127. 鲤鱼豆汤 | (106) | 154. 黄豆粥 | (123) |
| 128. 豌豆汤 | (107) | 155. 什锦粥 | (123) |
| 129. 赤豆冬瓜汤 | (108) | 156. 香肠粥 | (124) |
| 130. 海蜇汤 | (108) | 157. 鸡粥 | (125) |
| 131. 虾米鸭汤 | (109) | 158. 藕粥 | (126) |
| 132. 紫茄米酒 | (110) | 159. 百合粥 | (126) |
| 133. 银耳荔枝汤 | (110) | 160. 双豆粥 | (127) |
| 134. 豆浆米汤 | (111) | 161. 麻雀粥 | (127) |
| 135. 酒酿荸荠汤 | (111) | 162. 甜杏粥 | (128) |
| 136. 豆芽猪血汤 | (112) | 163. 白萝卜粥 | (129) |
| 137. 白萝卜汤 | (113) | 164. 豆浆粥 | (129) |
| 138. 三果汤 | (113) | 165. 黑芝麻粥 | (130) |
| 139. 冰糖蒜汤 | (114) | 166. 珍珠米粥 | (130) |
| 140. 山楂百合汤 | (114) | 167. 山楂粥 | (131) |
| 141. 酒酿圆子豆汤 | (115) | 168. 香蕉粥 | (132) |
| 142. 翡翠肉片汤 | (116) | 169. 苹果粥 | (132) |
| 143. 珍珠米汤 | (116) | 170. 鱼生粥 | (133) |
| 144. 梨果汤 | (117) | 171. 香油芥菜粥 | (134) |
| 145. 花生衣汤 | (118) | 172. 桂花芋粥 | (134) |
| 146. 花生枣汤 | (118) | 173. 四色粥 | (135) |
| 147. 蒜花枣豆汤 | (119) | 174. 山药粥 | (136) |
| 148. 花生壳汤 | (119) | 175. 牛肉粥 | (136) |
| 149. 威灵蜜汤 | (120) | 176. 冬瓜粥 | (137) |
| 150. 山楂茵苋菜汤 | (120) | 177. 红糖姜米粥 | (138) |
| 151. 山楂梅汤 | (121) | 178. 鸭血糯米粥 | (138) |
| 152. 黑木耳汤 | (121) | 179. 菠菜粥 | (139) |
| 153. 芹菜汤 | (122) | 180. 三仁粥 | (139) |
| (九) 粥类 (123) | | | |

一、饮 料 常 识

人们为了维持生命与健康，保证正常生活和从事劳动，每天除必须摄入一定数量的食物外，还要添加一些较有营养的、适口的副食品，由于季节的不同，人们饮食的口味及品种等也不一样。夏季大多数人们喜爱吃冷、酸、稍甜、油腻小而清淡爽口的食品，而冬季人们则喜爱吃热、浓厚、具有滋补性的食品。无论是哪种品种或口味的食物都应该含有机体所需要的营养物，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。这些营养物质可满足机体的正常生理功能要求。四季饮料也是应该含有机体所需要的营养物，同时要具有易被人体消化吸收、促进食欲和抵抗疾病、风味独特和适口性好等等特性。

（一）饮料的作用

饮料除了补充水分、止渴生津外，还可以补充营养、提神、消除疲劳、增强体质，不少品种对某些疾病还有辅助疗效。

（二）四季饮料的概念

四季饮料，就是根据不同季节人们的习性喜爱以及原料提供的可能，经过一定的加工（包括配料、调制、消毒或灭

菌等工序)而制成的液体、稠状液体和固液体混合的营养美味食品。

(三) 四季饮料的原辅材料

1. 水:

这是饮料中必需的原料。水质应洁净,无污染。

2. 糖类:

以白糖为主,还用到冰糖、蜂蜜等。糖类必须色正味纯。四季饮料中的甜度要适中,不宜过甜,冷饮内的甜度要适当大些。

3. 乳类:

新鲜牛奶应具有奶味、脂肪香味,呈微黄色,煮沸后无凝块。

奶粉应在保存期内使用,不结块、无霉变、无哈味。

4. 水果类:

鲜果应新鲜,饱满,无虫蛀,无腐烂,无失水萎缩状。

干果应无霉烂,无虫蛀。

果汁应新鲜,无异味,不变质,色纯正,无杂质。

水果罐头应密封无缝隙,无胖罐,罐内水果应色正味纯。

5. 油脂类:

常用油脂分动物油、植物油两类。动物油脂有鲜奶油、猪油等。植物油脂有植物奶油、花生油、色拉油、豆油、菜油等。

油脂若有哈味变质，则不能食用。

6. 肉、禽类:

有猪、牛、鸡、鸭、鱼等肉类。这些原料应采用新鲜、卫生的，不应有色泽暗、异味等。

7. 豆类:

有黄豆、赤豆、绿豆、豌豆等。豆类营养较好，有些还具有食疗作用，在四季饮料中常用。所使用的豆类应无霉变虫蛀。

8. 蛋类:

宜选用新鲜的、表面有粗糙感、无霉变的禽蛋。

9. 谷物类:

本书中用到大米、糯米等。应使用无霉变、结块的米。

10. 植物的根、茎、叶、花、果:

自然界的植物，许多是可食的，除了谷类、豆类、蔬菜和水果等等，还有相当部分植物的根、茎、叶、花、果是可以食用的。在四季饮料中，它们也是原辅材料。例如，本书中就用到的有乌梅、菊花、甘草、罗汉果、黄芪等。

11. 酸味剂:

饮料中常带酸味,使饮者生津解渴。饮料的酸味,除水果本身的酸味外,还有添加的酸味剂,本书用到的食用柠檬酸就是重要的原料。

12. 甜味剂:

甘草在饮料中时而会用到。

糖精在家庭饮料制作中尽量少用。

13. 增稠剂:

某些饮料中为了要增加稠度,改善外观及口味,故需要添加些增稠剂。本书用到的有洋菜(又名琼脂)、食用胶、淀粉等。洋菜和食用胶在使用前应用冷水浸泡,再加热溶化,待用。

14. 赋香剂:

应使用市售的符合食用卫生的香精,同时要按卫生标准使用。

15. 着色剂:

应使用市售的符合食用卫生的色素,其用量必须严格控制。色素对人体与饮食口味没有什么益处,仅仅使饮食外观好看,在家庭饮料中,本书不提倡添加色素。

本书所选用的原辅材料,都是真正原货,精制而成的四季饮料也是可口宜人、具有营养作用的。切忌不可以香精、色素和糖精等冒名顶替地粗制滥造成饮料。

(四) 饮料卫生

1. 操作环境卫生:

在清洁卫生的场所制作饮料, 与其他污染环境隔开, 生、熟料分开。操作处注意防蝇、防虫、防尘等。

2. 用器卫生:

①制作饮料的用器, 最简便的消毒方法, 就是用器在水中煮沸15分钟。塑料容器等可用消毒剂处理。

②消毒后的用器应有专柜存放, 或用干净的纱布盖住, 防止被污染。

③用器一般可使用搪瓷、玻璃、不锈钢等材料制品。这些制品可利于酸、碱性饮料的存放, 避免食物与金属发生作用, 不影响人体健康及食品的质量。

④凡是存放熟食的容器、制作直接入口的饮料的用器, 应特别注意消毒。

3. 饮料贮存卫生:

①饮料制成后, 一般应当天食用, 否则要在低温下保存, 但时间不宜过长。

②制成的饮料应与生料分开存放。

③液体饮料不应存放在冰箱冷冻室内, 以免瓶子冻裂。

4. 个人卫生:

①制作者不患传染性疾病。

041436

②制作前要将双手用肥皂洗净。

③不能用手直接接触熟食和直接入口的生食。

(五) 常用制作设备及用器

1. 电冰箱：

随着人民生活水平的提高，对电冰箱的需求量逐渐增大。电冰箱是一种高档商品，使用得当可延长其寿命，现介绍其正确使用方法：

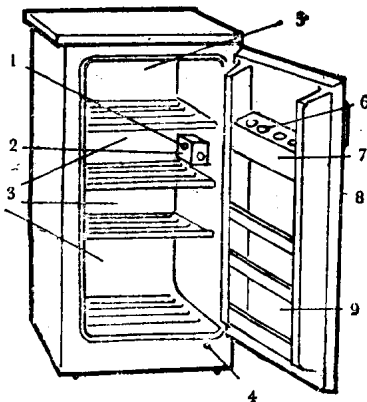


图1A 压缩式电冰箱外形图

1.照明小灯 2.温度控制开关
3.冰藏室 4.门灯开关 5.冷冻室
6.盛物盘 7.奶酪室 8.箱门 9.瓶架

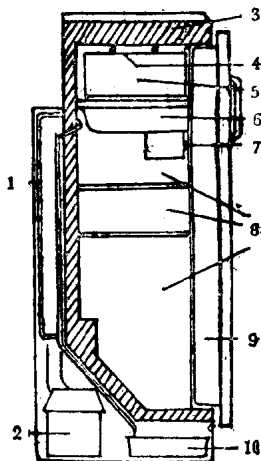


图1B 压缩式电冰箱剖面图

1.冷凝器 2.压缩机 3.冰箱外壳保温层
4.蒸发器 5.冷冻室 6.盛物盘
7.温控旋钮 8.冷藏室 9.冰箱门
10.盛水盘

①安放：冰箱顶部应留有30厘米以上的空间，后背离墙

要有10厘米以上的空隙，箱底部离地面5厘米空隙。箱身要安放平稳，可通过调整地脚螺丝来达到。

②接电源：严格按照规定接通电源，并按规定使用额定电流的保险丝。不与其他电器使用同一插头，要使用三孔带接地线的电源插头、插座。

③在使用前，未通电源时，冰箱内应用浸有温水的软布揩抹干净。

④试冷：把温度计放在电冰箱的冷藏室内，关上箱门，接通电源，经2小时后，打开箱门看温度计的温度降到 $0\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，冷冻室已有结霜，就可以往里放食物。

⑤准备要冷藏的食物应用食品包装袋包好，或用容器加盖后放入冰箱内，熟食须放凉后再进冰箱，生食应放在熟食层的下层。冷冻室可做冷饮，但汽水、果汁等液体只能放冷藏室，冻鱼、肉可放冷冻室。冰箱内存放东西要适量，食物间要留有空隙。

⑥节电：冷藏室保持 8°C 左右比保持 3°C 时可节电30%左右。尽量减少开门次数。冰箱应放在荫凉通风的环境中。食品采用小包装，隔有间隙的存放食物。

2. 多功能粉碎机：

这是家用的多功能粉碎机，目前上海有供应，例如舒乐牌多功能粉碎机适宜家庭使用。①能粉碎水果制作果汁。②能捣碎被水浸泡过的豆类，制作豆浆。③能充分搅匀饮料。④本机体积小，性能好，结构精致。

3. 温度计：

购买 $0\sim 100^{\circ}\text{C}$ 温度计一支，使用时必须仔细，切勿破碎

在食品内，否则食品不能食用。

4. 纱布筛：

用双层消毒纱布自制，筛眼约40~60目，顶好再做一金属手把，便于操作。

5. 其他：

常用的有碗、筷、搪瓷锅、不锈钢锅、铝锅、玻璃器皿、塑料器皿、刨冰器等。

将粉碎机按图示操作，即可制成汁类。

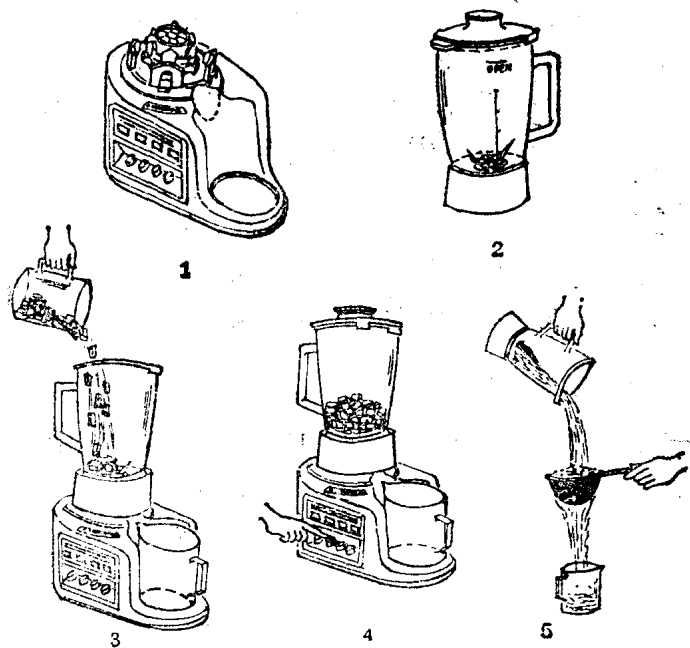


图2 粉碎机制作汁液示意图

将原料按图示操作，即可分得原料所需量，这是估分量，可适合家庭制作饮料。

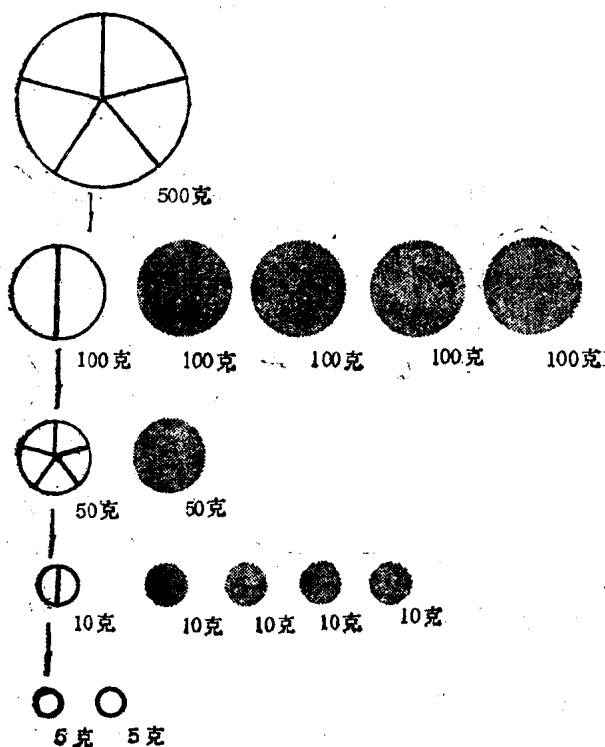


图3 分量法示意图

二、营养与健康

(一) 人体需要哪些营养素

在我国，随着人民生活水平的提高，人们对膳食的要求已经不仅是充饥饱腹，而是要求改善膳食结构，注重营养和卫生了。人们要取得最佳的营养素，达到增强体质和长寿的愿望，就得科学地对待膳食中的营养结构。

人们为了维持生命和健康，保证正常生活和从事劳动，每天必须摄入一定量的食物，这些食物中含有人体所需要的营养素，并能提供人体所需要的能量。维持人体健康的食物中，应该含有五十种营养素，其中十种最主要的营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP（尼克酸）、钙、铁等。营养学家认为，如果这十种营养素摄入量充足，其他四十种营养素也就相应达到人体需要量了。

人体所需的全部营养，必须从多种食物中摄入。这就提示了人们要合理地搭配膳食中比例，才能科学地利用各种食物的营养。人们的偏食、嗜咸、嗜甜等习惯都是不可取的，因为这些习惯对健康带来了不良影响。膳食中比例怎样搭配较合理呢？据美国营养学家推荐，每个成人每天需要谷物食品1/3，水果蔬菜1/3，奶类和肉类1/3。此外，孕妇、哺乳妇女、儿童、老人、体弱者等还可以根据特殊的需要，补充一些其他食物。随着物质文明生活的提高，人们就越来越需要懂得食品、营养和健康的相互关系。